

## ÉTAPES ARRÊT ALCOOL

---

Par **Profil supprimé** Posté le 08/02/2019 à 18h37

Bonjour à toutes et à tous,

J'ai décidé d'arrêter l'alcool de manière brutale car j'en suis je pense arrivé à un stade ridicule. Je buvais en général 1 bouteille d'alcool fort 40° par jour et cela depuis plus d'un an.

Cela fait 48 heures d'arrêt. Gros sentiments de tristesse, comme fragilisé émotionnellement et a fleur de peau. La morosité est omniprésente durant ces deux premiers jours. Mais, rien insurmontable, c'est juste une bataille contre le poison.

Personnellement j'ai eu un déclic, toujours la même rengaine de se retrouver le matin avec une geule de bois terrible, le visage comme gonflé, de devoir se lever la nuit pour boire des litres d'eau pour decuver. Au réveil le matin les soucis sont toujours là, ils ne sont que chassés par l'ivresse. Cela n'a aucun sens. L'histoire de repette chaque jour, le porte monnaie vide, prise de poids, la routine de vider le cendrar qui pue le matin, de ranger sa bouteille vide ect... Cela n'a aucun sens.

Je vous tiendrais au courant des prochains jours et semaines.

### 2 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 11/02/2019 à 16h02

Bonjour Belladona,

Félicitation pour cet arrêt, je me souviens aussi avoir arrêté du jour au lendemain. Par chance, pas de symptômes physiques (la dépendance n'était que psychologique), par contre une grande tristesse et beaucoup de déprime qui a suivi, les premières semaines. Il faut retrouver comment occuper son temps, son énergie, et ses pensées.

Chaque jour qui passe te rendra plus fort(e), tu verras très vite les améliorations physiques, alors ne lâche pas, courage courage et tiens nous au courant.

---

**Laeti69** - 18/02/2019 à 05h30

Bonjour

J'ai souvent eu envie d'arrêter sans passer vraiment à l'action. Je viens de m'inscrire sur ce forum après avoir ruminé toute la nuit. Une première action. J'ai besoin d'aide et d'échanger

Je comprends ce que vous dites. C'est une rengaine qui n'a aucun sens et n'apporte que du mauvais mais c'est super dur de changer des habitudes installées l'air de rien de semaine en semaines

---